



Tacos au steak façon carne asada

avec pico de gallo à l'avocat et croustilles de maïs

Tacos gastronomiques 35 minutes

Changer

×2 Doubler



Contre-filets
de bœuf
370 g | 740 g

Contre-filets
de bœuf
740 g | 1480 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Steak de haut de
surlonge
285 g | 570 g



Mélange d'épices
à enchilada
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Lime
1 | 2



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Tortillas de farine
6 | 12



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Gousses d'ail
3 | 6



Tomate
2 | 4



Feta, émiettée
¼ tasse |
½ tasse



Crème sure
2 | 4



Avocat
2 | 4



Croustilles de
maïs
85 g | 170 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer la marinade

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Zester, puis presser la **lime**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **moitié** du **jus de lime**, la **moitié** de l'**ail** et le **vinaigre de vin blanc**.
- Sécher le **steak** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **steak** au **mélange de lime et d'ail**. Bien mélanger.
- Réserver.

4



Griller les croustilles de maïs

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **croustilles de maïs** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire dans le **bas** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** soient légèrement grillées.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Transférer les **morceaux de tomate** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. **Saler**, puis réserver.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime** et la **crème sure**, puis bien mélanger. Réserver.
- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium, puis réserver.

5



Préparer le pico de gallo

- Sécher les **tomates** avec un essuie-tout.
- Dans un autre bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, la **coriandre**, le **reste** de l'**ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire les steaks

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

- Retirer le **steak** de la marinade. Sécher avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les côtés de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **steak**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **steak** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Chauffer les **tortillas enveloppées** dans le **haut** du four de 5 à 8 min.

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

- Trancher finement le **steak**, puis le répartir dans les **tortillas**.
- Garnir de **sauce au chipotle** et d'**un peu** de **pico de gallo**.
- Parsemer de **feta** et couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**.
- Répartir les **tacos** dans les assiettes. Servir les **croustilles de maïs grillées** et le **reste** du **pico de gallo** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les steaks

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez choisi les **contre-filets**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **steaks de haut de surlonge**.

3 | Cuire les steaks

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Si vous avez doublé les **contre-filets**, les saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Transférer les **contre-filets** sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Transférer les **contre-filets** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min. Trancher finement les **contre-filets**, puis les répartir dans les **tortillas**.

6 | Terminer et servir

✖2 [Doubl](#) | [Contre-filets de bœuf](#)

Transférer les **contre-filets** sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 min. Trancher finement les **contre-filets**, puis les répartir dans les **tortillas**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.